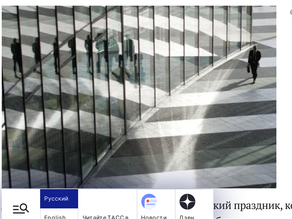
Используя сайт tass.ru, Вы соглашаетесь с использованием файлов cookie, которые указаны в Политике обработки Персональных данных
OK
Открыть плеер

31 января 2020, 07:10

Что делать, если ваша жизнь — бесконечный "день сурка"



© AP Photo/Martin Meissner

Русский
English
Читайте ТАСС в
Новости
Дзен

...кий праздник, который ежегодно ...блюдать за сурком, вылезающим из своей норы, и по его поведению предсказывать, скоро ли наступит весна.

Но после того, как в 1993 году в США вышла комедия "День сурка" с Биллом Мюрреем и Энди МакДауэлл, это выражение приобрело другое значение — так называют состояние, когда каждый день похож на вчерашний, жить скучно, и вас не покидает ощущение застоя. В фильме персонаж Мюррея, журналист Фил Коннорс, попадает в некую временную петлю: 3 февраля для него просто не наступает, и 2 февраля повторяется снова и снова, во всех подробностях. Поначалу герой впадает в отчаянье, а затем решает соблазнить свою молодую коллегу. И поскольку за один бесконечно повторяющийся день он успевает узнать обо всех ее вкусах и желаниях, в конце концов они просыпаются в одной постели — и для персонажа Билла Мюррея наконец наступает завтра.

Можно поспорить о том, такое уж большое это несчастье — иметь возможность бесконечно переживать один и тот же день и исправить за это время все свои ошибки. Но в нашем обществе на "день сурка" принято жаловаться. Психолог Наталья Варская и клинический психолог, телеведущий Михаил Хорс рассказали ТАСС, кто виноват и что делать, если вы чувствуете себя, как Фил Коннорс.

© YouTube/Что посмотреть?

Любое однообразие — это плохо? 1

Вовсе нет. Некоторые люди чувствуют себя комфортно именно тогда, когда все идет по привычной колее. Они могут искренне не желать никаких перемен, в том числе положительных. А вот другие люди не переносят однообразия.

Почему мы попадаем в "день сурка"? 2

Некоторые считают, что застой в жизни возникает, когда мы застреваем в "зоне комфорта". Наталья Варская с этим не согласна: по ее словам, "день сурка" может случиться лишь у того, кто не нашел себя в жизни. И это не зависит ни от погоды, ни от работы. "Все дело в нашем внутреннем состоянии, — говорит Варская. — У счастливого человека "дня сурка" нет".

Почему многие люди чувствуют себя несчастными из-за застоя, но ничего не могут с этим сделать? 3

Наталья Варская говорит, что часто людям просто лень. "Люди хотят волшебную палочку, чтобы все изменилось мгновенно, — считает она. — А трудиться над переменами нужно самому. Для многих жалобы — это способ существования. Но человек так устроен: если ему по-настоящему плохо, то он начинает работать над изменениями". Но не все эксперты с этим согласны. Михаил Хорс, например, считает, что у людей часто просто нет внутренних ресурсов для перемен.

Куда уходят эти ресурсы и как их сберечь? 4

Наши внутренние силы расходуются на негативные переживания: страхи, тревогу, стыд. "Чем больше у нас отрицательных эмоций, тем больше уходит энергии, которую мы могли бы потратить на что-то другое", — объясняет Михаил Хорс. Часто люди допускают ошибку: пытаются наполнить себя за счет положительных впечатлений. Это помогает, но ненадолго. Гораздо важнее "залатать дыры", то есть перестать тратить силы на негатив.

И как же в современном мире можно не тратить силы на негатив? 5

Причина большинства наших отрицательных эмоций не в событиях и ситуациях (разумеется, если речь не идет о по-настоящему трагичных случаях, например тяжелой болезни или гибели близкого человека).
"Большинство людей считают: я сейчас раздражен, потому что меня подрезали в пробке. Нет. Вас подрезали, но вы раздражены не из-за этого, а из-за убеждения, что с вами не должны так себя вести, — объясняет Михаил Хорс. — Если вы думаете, что знаете, как должны поступать другие люди, вас всегда будет расстраивать их "плохое" поведение. Но такова реальность: среди нас есть хамы, и иногда граждане подрезают друг друга в пробках. И эту реальность надо принять".

Итак, я оказался в "дне сурка" и хочу выбраться. С чего мне начать? 6

Для начала попытайтесь не ругать себя за то, что вы оказались в застое. Очень часто слишком много ресурсов уходит на упреки в собственный адрес. Как только вы простите себя за то, что не можете выбраться из "дня сурка", у вас появятся силы для небольших изменений.
Пусть эти изменения будут совсем незначительными: доберитесь до работы непривычным путем, выпейте чай вместо кофе, поменяйте занавески в комнате… Одна женщина, например, стала садиться в автомобиль через пассажирское кресло (затем перелезая в кресло водителя). Эти бессмысленные, на первый взгляд, мелочи помогут вам выбраться из рутины. "Надо сказать себе: "Я не могу изменить что-то большое, а маленькое — могу". Постепенно у вас появится навык менять, — говорит Михаил Хорс. И этот навык поможет прийти к серьезным изменениям".

Бэлла Волкова

Онлайн
Военная операция на Украине. Онлайн

МО РФ сообщило, что ВСУ потеряли до 140 человек на южнодонецком направлении

Проверено ТАСС
Можно ли растительным маслом вылечить множество заболеваний?

© Информационное агентство ТАСС

Свидетельство о регистрации СМИ №03247 выдано 02 апреля 1999 г. Государственным комитетом Российской Федерации по печати.

Отдельные публикации могут содержать информацию, не предназначенную для пользователей до 16 лет.

Об агентстве
Пресс-центр
Карьера
Рекламные продукты
Правила цитирования
Контактная информация